Takács Viktória

ÉVZÁRÓ-ÉVNYITÓ MUNKAFÜZET

2021-2022

DÁTUM: 202__. _____. _____.

NEVEM:

Az évrendezés egy jó szokás. Segítségével tudatosíthatod magadban gondolataidat, érzéseidet, vágyaidat és rácsodálkozhatsz, mennyi minden történhet egy éved alatt. Arra is alkalmas, hogy a múltadból tanulva tervezhesd meg a jövődet, hogy ne ess időről-időre ugyan azokba a csapdákba, és a kezedben tudhasd saját életed irányítását.

Az évzáró rész abban segít Téged, hogy lezárhasd a mögötted álló évedet. Az évnyitó rész segítségével pedig tervezhetővé válik a következő éved.
A tervezés egyébként is nagyon hasznos és előremutató szokás, különösen, ha hajlamos vagy szorongani az időn, és a sok feladaton. Hasznos dolog tervezni akkor is, hogy csak úgy elfolynak a napok feletted.
Az átgondolás és tervezés nagy mértékben növeli az esélyét annak, hogy amit kitűzöl azt meg is valósítsad. Én magam is azt tapasztalom évről évre, hogy amiket leírok, szinte mindet megvalósítom. Én napi, heti és havi terveket is csinálok, az évin túl, a naptáramba. Javaslom Neked is, szerintem a siker egyik záloga. Az Univerzum csak annak megteremtésében tud melléd állni, ami a fejedben van. ☺

Mire lesz szükségem?

– legalább két óra zavartalan nyugalomra,
– a mögötted álló év naptárára,
– erre a füzetre, kinyomtatva,
– őszinteségre és nyitottságra,
– a legkedvesebb íróeszközödre.

Felkészülés…

- Érkezz meg…
- Ha szeretnél, kapcsolj be halk zenét.
- Ha szeretnél, készíts magadnak egy forró italt.
- Engedd el az összes elvárásodat.
- Határozd el, hogy tényleg „belenézel” Önmagadba.

A 2021-es évedben

1. Kinek, mit köszönhetsz 2021-ben?

A köszönet arról is szól, hogy ha bárkivel kapcsolatban történt veled valamilyen interakció, abból valamit tanultál. Minden konfrontációnak van ÖNfejlesztő része, csak néha nehéz ezt meglátni. Írd le kinek, mit köszönhetsz az évben, mi az amire rádöbbentett magaddal kapcsolatban, legyen ez pozitív vagy negatív.

- amit a nagyszüleimnek, szüleimnek, testvéreimnek köszönhetek az évben

- amit a barátaimnak köszönhetek az évben

- amit a főnökömnek, munkatársaimnak, kollégáimnak köszönhetek az évben (ha egyedül dolgozol, akkor magadnak, mint saját főnöködnek, munkatársadnak)

- amit a páromnak, gyereke(i)mnek köszönhetek az évben (ha nincs és nem is volt az évben, akkor akivel együtt élsz, lehet háziállat is, ha senkivel akkor amit magadért tettél, vagy nem tettél és ez a tanúsága az évnek, ami köszönetet érdemel. ☺)

A 2021-es éved

2. A 2021-es évem történései

Mi volt számodra meghatározó az évben az alábbi területeken? Mely történések voltak a legfontosabbak? Írd össze ezeket az üres négyzetekbe.

- család, magánélet (eredet és saját)

- fizikai környezet (lakás, tárgyak)

- emberi kapcsolatok: barátok, közösség, szolgálat

- bőség, pénzügyi helyzet

- személyes fejlődés: hivatás, karrier, tanulás

- lelki fejlődés: érzelmi, spirituális

- egészség: fizikai, testi

- pihenés, kikapcsolódás, alkotás

- valami, amit mindig is szerettél volna elérni az életedben (bakancslistás) és idén megvalósítottad

Minden terület alatt pontosan azt értsd, amit Neked jelent.
Szándékosan nincsenek kifejtve részletesen az életterületek.

3. Négy jelentős mondatom a 2021-es évemről

A legbölcsebb döntés, amelyet meghoztam...

A legnagyobb lecke, amelyet megtanultam...

A legnagyobb kockázat, amelyet vállaltam...

A legnagyobb célom, amit elértem...

4. Legszebb pillanataim 2021-ben

Idézd föl a 2021-as éved legszebb, legörömtelibb, legemlékezetesebb pillanatait.
Írd le vagy rajzold le ezeket erre a lapra. Mit éreztél? Ki volt ott veled? Mit csináltatok?
Milyen képekre, hangokra, illatokra emlékszel? Milyen érzések voltak benned?

5. A legnagyobb sikerem 2021-ben

Írd ide az éved legnagyobb sikerét.

Mit tettél azért Te, hogy ezt elérd? Kik segítettek neked ebben?

6. Hála

Írj ide mindent, amiért hálás vagy a 2021-es évnek.

7. Megbántottság

Történt-e bármi az évben, ami miatt úgy érzed megbántódtál?
Rosszul esett bárkitől valamilyen tett, szó, cselekedet? Esetleg magadra haragszol valami miatt?
Írd le erre a lapra, aztán tégy jót magaddal, fogadd el ami történt, hiszen megváltoztatni már úgysem tudod. Érezd át, ahogyan elkezdődik benned a történet feldolgozása, a megbocsátás a másik és magad felé is.

Ha úgy érzed, még nem állsz készen erre, akkor is írd le. Ez sokszor csodákra képes.

8. Elengedés

Mit kell még kimondanod, hogy lezárhasd ezt az évet? Melyek azok a dolgok, amelyeket még el kell engedned, hogy belevághass a következő évbe? Írj vagy rajzolj, aztán nézz rájuk, és engedd el mind a tudatoddal.
Ha maradt még valami, amit leírnál, vagy van még valaki, akitől elköszönnél, tedd meg most.

Hangolódj rá gondolatban 2022-re

- A gondolataink teremtik meg valóságunkat. A testünk is kéz a kézben jár a gondolatainkkal, reagál az elménk állapotára és automatizálja a gondolatainkkal kapcsolatos cselekedeteinket. Te milyen gondolataidat szeretnéd megváltoztatni jövőre?

Írj le 2 leggyakrabban magadnak mondott negatív gondolatodat, amit szeretnél megváltoztatni 2022-ben.

1. ……

2. ……

- Annak érdekében, hogy létrehozz egy új valóságot, amelyet akarsz, fontos leépítened a régi gondolat programjaidat és helyettesítened kell őket újakkal, amelyek közelebb hoznak a vágyot valóságodhoz. Milyen új gondolatokat akarok „behuzalozni" az agyamba? Milyen érzés lenne az új valóságom? Milyen érzelmeket akarok megtapasztalni? Vizualizáld, milyen lenne a napod, ha a vágyot valóságod már it lenne.

Válaszd ki magadnak az egyik negatív gondolatodat és írd le magadnak, hogy milyen szeretnél lenni, amikor már nem ezzel a gondolattal, hanem ennek a pozitív változatával élsz, viselkedsz a mindennapokban. **Írd le részletesen Önmagad ideális verzióját. Mit csinálnál? Hogyan beszélnél és cselekednél?**

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Mi az, amire kevesebb időt szeretnél szánni 2022-ben? Miért?

.....

.....

.....

.....

Mi az, amire több időt szeretnél szánni 2022-ben? Miért?

.....

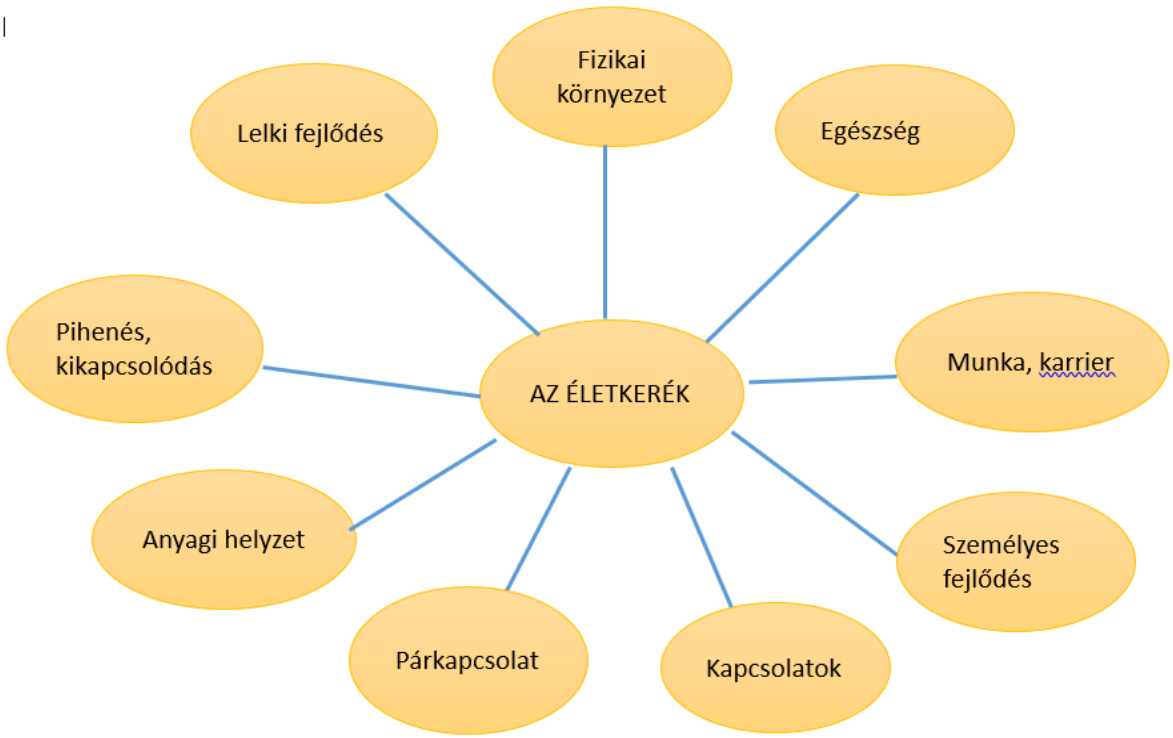
.....

.....

.....

A célok kitűzéséhez nagyban tud segíteni, ha megállapítod, hogy mennyire (hány%-ban) vagy elégedett életed különböző területein. Írd oda a területekhez, hogy hány %-ban vagy most elégedett az adott területen.

Hány százalékban vagy elégedett?



Végül írd le 10 legfontosabb célodat, amit szeretnél megvalósítani 2022-ben.

1. ……

2. ……

3. ……

4. ……

5. ……

6. ……

7. ……

8. ……

9. ……

10. ……

Gratulálok! Ezzel a tudatossággal, biztosan sokat fogsz fejlődni 2022-ben is.💚